

とろーり岩津ねぎ入り ホットサンド



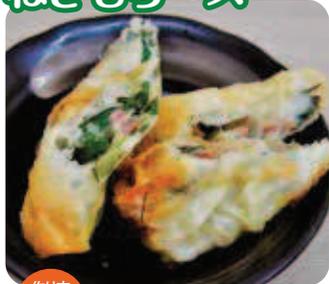
材料 分量 4人分

- 岩津ねぎ … 1本
- サンドイッチ用のパン … 8枚
- ハムまたはウインナー … 50g
- とろけるチーズ … 50g
- 塩こしょう … 適量

作り方

1 パンの耳を切り落とす。2 岩津ねぎ、ハム、チーズ、パンの耳を細かく刻んで下準備。3 ホットサンドプレートにパンを乗せ、②の具材を適当に挟む。4 調味料を適当に加え加熱する。
※お好みでソース、醤油、マヨネーズを付けて下さい。

ねぎもち〜ズ



材料 分量 4人分

- 岩津ねぎ … 1〜2本
- 餅 … 2個
- 春巻き皮 … 8枚
- 豚肉 … 150g
- とろけるチーズ … 4枚
- 塩・こしょうたっぷり

作り方

1 春巻き皮に豚肉、ななめにスライスした岩津ねぎ、5mm程度にスライスしたとろけるチーズ、餅をサンドするように並べ、くるくるたたむ。2 たっぶり塩・こしょうをする。3 油で揚げる。

ねぎとサーモンのオードブル



材料 分量 4人分

- 岩津ねぎ … 4本
- サーモンの刺身 … 300g(冊のもの)
- パプリカ(黄) … 1/8個
- 【A】
- マヨネーズ … 大3
- プレーンヨーグルト … 大2

作り方

1 岩津ねぎを白と緑の部分に分け、それぞれ5cm長さに切る。2 ①をフライパンで空炒りし、やわらかくなったら出す。→うちわであおいで冷ます。3 サーモンは薄いそぎ切りにする。4 パプリカは1〜2mm厚さに切る。5 ②で冷ました緑の部分を3つぐらい小口切りにして、④と一緒にミキサーにかける。6 皿にサーモンをしき、その上にねぎをおきパプリカをのせる。⑤のソースを上からかける。

岩津ねぎ-1グランプリ

岩津ねぎ 料理コンテスト

最優秀
料理
レシピ

【凡例】小…小さじ、大…大さじ

岩津ねぎ甘酢漬



材料 分量 5人分

- 岩津ねぎ … 大2本(300g)
- 丹波黒 … 40g
- 人参 … 70g
- ごぼう … 40g
- レンコン … 80g
- さきいか … 20g
- 干しいたけ … 中3個
- ごま油 … 大2
- 【甘酢液】
- うす口醤油 … 70cc
- みりん … 70cc
- 砂糖 … 70g
- 酢 … 50cc

作り方

1 丹波黒は、一晩水につけ、素揚げしておく。2 岩津ねぎは、3cmぐらいのぶつ切りにする。人参・ごぼうは、千六本に。戻した干しいたけは、うす切りにする。レンコンは、3cmのちよう切りにする。ごぼうとレンコンは、酢水に漬けてあくを抜く。さきいかは、粗ければ裂く。3 ①②を火が通るまで、ごま油で炒める。4 甘酢液をひと煮立ちさせ、③に漬ける。5 冷蔵庫に保存し、翌日より食べられる。
※煮汁が残っていれば、切ってレンジで加熱した岩津ねぎを漬け、七味とうがらしを添えてもおいしいです。

岩津ねぎピザパン



材料 分量 5人分

- 岩津ねぎ … 4本
- フランスパン … 2本
- 但馬牛こま切れ … 200g
- ピーマンみそ (ピーマン・砂糖・醤油・みりん) … 適量
- マヨネーズ
- 七味
- ブロックベーコン … 200g
- トマト塩 (トマト塩・砂糖・酢)
- チーズ

作り方

1 フランスパンを10カットの輪切りにして、1本分にはピーマンみそをぬり、もう1本分にはトマト塩をぬって置く。2 牛のこま切れを軽く塩コショウしながら火を通す。(ピーマンみその方に使用) 3 ブロックベーコンを1cm角に切る。(トマト塩の方に使用) 4 岩津ねぎを斜めにカットし、軽く電子レンジで火を通す。それをそれぞれのパンに多めに載せていく。牛肉はピーマンみその方に、ベーコンはトマト塩のほうに載せる。5 牛肉の上にマヨネーズをかけ、七味をふる。ベーコンの上にはチーズをふる。6 トースターでこんがり焼く。(牛肉の方はそのままでも可)

岩津ねぎの洋風オイル焼き



材料 分量 4人分

- 岩津ねぎ … 4本
- ベーコン … 60g
- 生ホタテ … 8個
- とろけるチーズ … 4枚
- オリーブオイル … 小4
- だし醤油 … 少々
- ブラックペッパー … 少々
- 塩 … 少々

作り方

1 岩津ねぎを10cmぐらいに斜めに細長く切る。2 ベーコンを5mm幅に切る。3 ホタテを2つ切りにする。4 約40cmのアルミホイルに岩津ねぎを敷き、チーズ、ホタテ、ベーコンの順に置く。5 オリーブオイル(小1)とだし醤油(少々)をかけ、ブラックペッパーと塩を少々ふる。6 アルミホイルで包み、フライパンにのせ中火で10分程焼く。

葱もち



材料 分量 4人分

- 岩津ねぎ … 3〜4本
- 丸もち … 4個
- 削り節かつお … 少々
- 水 … 小4
- めんつゆ (市販4倍濃縮) … 小4
- クッキングシート

作り方

1 ねぎは、0.5cm幅の斜め切りにする。2 フライパンにクッキングシートをしき、刻んだねぎの1/2をしき、小口に切った餅をのせ、その上に残りのねぎをのせ、水を全体に回しかけ、フタをして中火〜弱火で餅がやわらかくなるまで、蒸し焼きにする。3 全体がやわらかくなったら、フタをとり、削り節かつおを全体にふりかけ、上からめんつゆを回しかける。

ねぎ入おこげの ねぎたっぷりあんかけ



材料 分量 4人分

- 【おこげ】
- ごはん … 600g
- 岩津ねぎ (青い部分) … 2本
- あけ油
- 【ねぎあん】
- 岩津ねぎ … 2本
- しめじ … 100g
- にんじん … 60g
- むぎえび … 200g
- 【A】
- 水 … 2カップ
- とりがらすープ … 大1
- しょうゆ … 大1
- 酒 … 大1
- さとう … 小2
- ごま油 … 小1
- こしょう … 少々
- 片り粉 … 大1〜2
- 油 … 大1

作り方

1 サランラップの上にごはんをうすくのせ、ななめに切ったねぎをその上にちらし、またその上にごはんをうすくのせラップをかぶせてめんぼう等でぼす。2 ①をラップははずしてレンジに6〜7分かける。常温にそのまま置いて冷ます。それを適当にちぎって食べる直前に油であげる。3 ねぎはななめ切り、しめじは石づきをとって小房に分ける。にんじんはたんざく切り、むぎえびはせわたをとっておく。4 鍋に油を引き③をいためる(ねぎの青い部分はあとで入れる)全体を軽くいためたらAを入れて少したく。このあとで青い部分のねぎを入れる。水とき片り粉を入れてとろみをつける。最後にごま油とこしょうを入れて味を調える。5 あげたおこげに熱々のあんをかけて出来上がり。

岩津ねぎの豚肉ロールフライ 岩津ねぎのタルタルソース



材料 分量 4人分

- 岩津ねぎ … 5本
- 豚ばら肉うす切り … 350g
- パン粉 … 100g
- 小麦粉 … 50g
- 卵 … 2個
- 水 … 少々
- レモン … 1個
- ※パン粉、小麦粉は足りなければ追加する。
- 【タルタル用】
- ごま油 … 大さじ4
- マヨネーズ … 大さじ4
- しょうゆ … 大さじ1
- みりん … 大さじ1
- ねぎ … 青葉
- 塩・こしょう

作り方

1 岩津ねぎの青い部分と白い部分に切り分けておく。2 白い部分に切り目を入れ、1本を6等分に切り分ける。3 豚肉をねぎに巻いていく。4 小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて、180℃の油で揚げる。5 【タルタルの作り方】青い部分を細かく刻み、ごま油、しょうゆ、みりん、マヨネーズを入れて混ぜる。6 器にねぎフライ、レモン、タルタルソースをそえて出来上がり。